

Vsebina

Uvodna beseda

PRVI DEL: Kitajska študija

1. Težave, s katerimi se spoprijemamo. Rešitve, ki jih potrebujemo.
2. Povečevanje beljakovin
3. Izključite raka
4. Lekcije iz Kitajske

DRUGI DEL: Bolezni izobilja

5. Bolna srca
6. Debelost
7. Diabetes
8. Pogoste vrste raka: rak dojke, prostate, debelega črevesa (debelo črevo in danko)
9. Avtoimunske bolezni
10. Daljnosežne posledice: bolezni kosti, ledvic, oči in možganov

TRETJI DEL: Vodnik dobre prehrane

11. Pravilna prehrana: osem načel prehrane in zdravja
12. Kako jesti

ČETRTI DEL: Zakaj tega niste slišali že prej?

13. Temna stran znanosti
14. Znanstvena ozkost
15. Industrijska »znanost«
16. Vlada: ali služi ljudstvu?
17. Velika medicina: čigavo zdravje varuje?
18. Zgodovina se ponavlja

DODATEK A

DODATEK B

DODATEK C

LITERATURA

